

Die Chance auf Wild zu stossen ist recht gross. Es leben Hirsch, Reh, Gämse und Steinbock im Gebiet. Von den Amphibien und Reptilien sind im Val Müstair folgende Arten vertreten: Bergmolch, Grasfrosch, Bergeidechse, Smaragdeidechse, Blindschleiche, Schlingnatter, Ringelnatter, Aspispiper und Kreuzotter. Hingegen fehlt der Alpensalamander östlich des Inn gänzlich. Als Europarekord ist zu verzeichnen, dass die einheimische Skorpionart *Eucorpius germanus* hier bis auf 2250 m verbreitet ist.

### Kulturelles

Das Val Müstair ist von grossen Zentren weit entfernt, was kulturell wie auch naturkundlich ein Vorteil ist. Die romanische Sprache ist hier nicht nur Folklore, sondern Alltagssprache.

Wir finden im Tal keine wild wuchernden Bauzonen. In den sechs Dörfern, welche seit 2009 zu einer Gemeinde zusammengefasst sind, hat es viele gut erhaltene, traditionelle, mit Sgraffiti und Malereien verzierte Häuser. Als Weltkulturerbe gilt das Benediktinerinnen-Kloster San Jon in Müstair. Die danebenstehende Heiligkreuzkapelle ist ebenfalls über 1200 Jahre alt. In Valchava befindet sich das Museum Chasa Jaura und in Santa Maria die Muglin Mall. Unbedingt ein Besuch wert ist die Handweberei Manufaktura Tessanda Val Müstair, auch in Santa Maria. Vielleicht planen Sie noch einen zusätzlichen Tag für kulturelle Zwecke ein?

Und vergessen wir nicht, uns das stattliche Hotel Central etwas genauer anzusehen, von welchem nicht nur die vier Fassaden, sondern auch das Treppenhaus mit Naturmotiven bemalt sind.

### Unsere Wanderleiterin

Therese Plüss beobachtete schon als Kind leidenschaftlich gerne die Vögel in der Natur und ist seit über 50 Jahren wandernd in den Alpen und im Jura unterwegs. Als Wanderleiterin mit eidgenössischem Fachausweis Pro Natura- und BirdLife-Exkursionsleiterin begleitet sie Naturinteressierte über weite Pässe, durch märchenhafte Wälder, auf eindruckliche Gipfel und entlang mäandrierender Flüsse. Das Gebiet um den Ofenpass kennt sie seit vielen Jahren, wie noch so manche andere schöne Ecke der Schweiz.

Anmeldung: [info@centralvalchava.ch](mailto:info@centralvalchava.ch)  
oder: [pluess.therese@bluewin.ch](mailto:pluess.therese@bluewin.ch)

Weitere Informationen finden Sie auf: [www.nebenpfade.ch](http://www.nebenpfade.ch)



## Wanderwochen für Vogelfreunde im Val Müstair

mit Exkursionsleiterin Therese Plüss



**HOTEL CENTRAL**  
AKTIV UND GENUSS

CH - 7535 Valchava

Tel +41 (0)81 858 51 61

[info@centralvalchava.ch](mailto:info@centralvalchava.ch) [www.centralvalchava.ch](http://www.centralvalchava.ch)



Montag, 25. Mai 2026 – Sonntag, 31. Mai 2026  
Montag, 01. Juni 2026 – Sonntag, 07. Juni 2026  
Montag, 08. Juni 2026 – Sonntag, 14. Juni 2026

## Anreise

Individuelle Anreise nach Valchava Cumün. Das Hotel Central liegt neben der Postautohaltestelle mitten im Dorf und ist mit dem öffentlichen Verkehr stündlich erreichbar. Ab Basel und Bern dauert die Reise etwa 4½ und ab Zürich ungefähr 3½ Stunden. Nach dem Zimmerbezug pünktliche Besammlung und Besprechung um 14 Uhr in Wanderkleidung

## Unsere Leistungen

Im Preis von CHF 1170.- pro Person im Doppelzimmer, bzw. CHF 1320.- im Einzelzimmer sind inbegriffen:

- 6 Übernachtungen mit Halbpension
- Tee in mitgebrachter Thermosflasche
- ÖV-Gästekarte «Val Müstair Mobil»
- 6 geführte Wanderungen mit Exkursionsleiterin Therese Plüss

Der Bezug eines Sandwich oder Lunchpaketes ist ab CHF 6.- möglich. Ein Einkaufsladen befindet sich in 100 m Entfernung.

## Mitnehmen

- Die übliche Wanderausrüstung (z.B. Tages-Rucksack, feste Schuhe, Windjacke, Regenschutz, Pullover, leichte Mütze und Handschuhe, Sonnenschutz, allenfalls Thermosflasche, falls nötig Wanderstöcke)
- Halbtaxabo oder GA für den öffentlichen Verkehr (falls vorhanden)
- Vogelbuch (weitere Naturführer zur Ansicht bei der Wanderleiterin)
- Feldstecher

## Anforderungen

**Woche 1:** Etwas körperliche Fitness wird erwartet. Höhendifferenzen bis zu 500 Meter und Distanzen bis zu 12 Kilometer können vorkommen.

**Woche 2:** Gewisse körperliche Fitness wird erwartet. Höhendifferenzen bis zu 700 Meter und Distanzen bis zu 14 Kilometer können zwei Mal vorkommen. Individuelle Ruhetage sind immer möglich, auch in 1. Woche

**Woche 3:** Eine gute körperliche Fitness wird erwartet. Höhendifferenzen bis zu 950 Meter und Distanzen bis zu 15 Kilometer können an 2-3 Tagen vorkommen. Individuelle Ruhetage sind immer möglich.

## Programm

Auf sechs Wanderungen erkunden wir in einer Gruppe von 10 Personen die ökologisch vielseitige Landschaft des Val Müstair auf verschiedenen Höhenstufen. Die Wanderstrecke wird unter Berücksichtigung der

Wetterverhältnisse jeweils am Vorabend bestimmt. Wer noch nie im Val Müstair war, wird von der Artenvielfalt begeistert sein. In erster Linie werden wir dem Gesang und den Rufen der Vögel lauschen, einige dabei aber auch entdecken. Im Vordergrund steht das gemeinsame Naturerlebnis an besonders interessanten Stellen und nicht der Artenrekord. Frühexkursionen oder Abendbeobachtungen sind nach Absprache möglich.

## Gebietsbeschreibung (Texte: Martin Hofer, Fuldera)

Das Val Müstair erstreckt sich vom Ofenpass (Süsom Givé, 2149 m) bis zur Landesgrenze (1248 m) und grenzt an das Südtirol. Der untere Bereich liegt in der oberen Montanstufe, daran schliesst die subalpine Stufe mit ihren lockeren Lärchen- und Arvenwäldern sowie ausge dehnten Fichtenwäldern an. Oberhalb des Arvengürtels und vereinzelt Legföhrenbeständen liegt die baumfreie alpine Zone.

Einige Gipfel rund um das Tal sind über 3000 m hoch. Von der Ofenpasshöhe aus bietet sich zudem der spektakuläre Blick auf den vergletscherten Ortler (3899 m) jenseits der Landesgrenze an.

## Natur

Anfang Juni sind die Bedingungen für Naturbeobachtungen im Val Müstair ideal. Viele Vögel brüten oder haben, je nach Höhenlage, bereits Junge. Im Gebiet kommen Vogelarten vor, die an vielen Stellen unseres Landes selten geworden oder verschwunden sind. So zum Beispiel Gartenrotschwanz, Braunkehlchen, Neuntöter oder Kuckuck. In allen Dörfern nisten drei Schwalbenarten und man findet im Val Müstair vier Sperlingsarten.

Auf grosses Interesse stossen jeweils die typischen Bergvogelarten. Wir hören den Gesang von Ringdrossel, Wendehals, Zitronenzeisig, Birkenzeisig, Klappergrasmücke, Fichtenkreuzschnabel und weiterer Arten. Einige dieser Sänger werden wir auch mit Feldstecher oder Fernrohr beobachten können. Mit etwas Glück begegnen uns vielleicht auch alpine Vogelarten, die nur oberhalb der Baumgrenze leben: Alpenbraunelle, Schneesperling, Alpenschneehuhn.

Wenn auch das Schwergewicht bei den Vögeln liegt, erfreut uns bestimmt auch die reiche Pflanzenwelt. In den unteren Lagen blühen Klappertopf, Salbei und Seifenkraut. Auf den Alpwiesen bilden Alpenhahnenfuss, Frühlingsenzian, Mehlprimel und Silberwurz ein buntes Miteinander. Noch weiter oben sind die Hänge kurzzeitig voller Frühlingsanemonen und es bilden sich grössere Flächen mit Alpenazaleen.